

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по образовательной деятельности
Тагорский Д.А.
« 4 » декабря 20 15 г.



Программа дисциплины

Б1.Б.7 Физическая культура

Направление подготовки: 12.03.04 – Биотехнические системы и технологии

Профиль подготовки: —

Квалификация выпускника: бакалавр

Казань 2015

1. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Программа дисциплины направлена на приобретение обучающимися знаний в области физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательным дисциплинам программы бакалавриата, реализуется в рамках базовой части учебного плана по направлению 12.03.04 «Биотехнические системы и технологии», входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех направлений подготовки и специальностей в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения.

Осваивается на 1 курсе (1 семестре).

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Обучающийся, завершивший изучение дисциплины, должен:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть/ быть в состоянии продемонстрировать:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 1 семестре.

	Раздел дисциплины	Семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1	2	2	0	0
2.	История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	2	2	0	0
3.	Социально-биологические основы физической культуры.	1	2	2	0	0
4.	Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	2	2	0	0
5.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	1	2	2	0	0
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2	2	0	0
7.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	2	2	0	0
8.	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.	1	2	2	0	0
9.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	1	2	2	0	0
10.	Спортивные и подвижные игры.	1	2	2	0	0
11.	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	1	2	2	0	0

12.	Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	1	2	2	0	0
13.	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	1	2	2	0	0
14.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2	2	0	0
15.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2	2	0	0
16.	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1	2	2	0	0
17.	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения обучающихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	1	2	2	0	0
18.	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2	2	0	0
	Итого		36	36	0	0

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья молодежи.

Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.

Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений при различных заболеваниях. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающихся. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт обучающейся молодежи. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 15. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для обучающихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения болельщиков - обучающихся на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и болельщикам - обучающимся, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

На лекциях:

- информационная лекция;

- проблемная лекция.

На семинарах:

- выступления обучающихся с докладами по заданному материалу;

- проблемная дискуссия.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Регламент дисциплины

Оценка успеваемости обучающихся в рамках дисциплины по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

7.2. Оценочные средства текущего контроля

Опросы по темам лекций 1-18.

Тема (№)	Вопросы
1.	<ol style="list-style-type: none">1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.4. Назовите задачи физического воспитания обучающихся в вузе.5. Перечислите основные компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».6. Перечислите основные требования, предъявляемые к обучающемуся в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации обучающегося (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
2.	<ol style="list-style-type: none">1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
3.	<ol style="list-style-type: none">1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.2. Регуляция функций в организме.3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.4. Особенности физически тренированного организма.5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

	<p>9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.</p> <p>10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.</p> <p>11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.</p> <p>12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.</p> <p>13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.</p>
4.	<p>1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?</p> <p>2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?</p> <p>3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?</p> <p>5. Какова норма ночного сна?</p> <p>6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.</p> <p>7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.</p> <p>8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?</p> <p>9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности обучающегося в неделю.</p> <p>10. Укажите важный принцип закаливания организма.</p>
5.	<p>1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.</p> <p>2. Как действуют физические упражнения на организм человека?</p> <p>3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.</p> <p>4. Какие средства используются лечебной физической культурой?</p> <p>5. Классификация и характеристика физических упражнений.</p> <p>6. Формы лечебной физической культуры.</p> <p>7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</p> <p>8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p> <p>10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой</p>
6.	<p>1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>2. Опишите изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности обучающихся в процессе обучения?</p> <p>4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния обучающихся вы знаете?</p> <p>5. «Физические упражнения как средство активного отдыха»,- раскройте это положение.</p>
7.	<p>1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.</p> <p>2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?</p> <p>3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.</p> <p>4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?</p> <p>5. Что такое ОФП? Его задачи.</p> <p>6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?</p> <p>7. Что представляет собой спортивная подготовка?</p> <p>8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?</p> <p>9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?</p> <p>10. Что такое «мышечная релаксация»?</p>

8.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опишите структуру физической культуры личности. 2. Операциональный компонент физической культуры личности. 3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности. 4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности. 5. Дайте определение понятию «мотивация». 6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности? 7. Система мотивов в области физической культуры личности. 8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете? 2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу? 3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта? 4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)? 5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий? 6. Что представляет собой система спортивных соревнований среди обучающихся высших учебных заведений? 7. Каковы цели и задачи проведения соревнований различного уровня среди обучающихся?
10.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры? 2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила. 3. Чем различаются спортивные и подвижные игры? 4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте. 5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
11.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете? 2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов. 3. Опишите методику разработки маршрута похода. 4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода. 5. Опишите методику раскладки снаряжения. 6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма. 7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста. 8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете? 9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки? 10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде? 11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. 12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения? 13. Перечислите основные правила организации и проведения похода. 14. Перечислите обязанности каждого участника похода.
12.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что представляют собой «необычные виды спорта»? 2. Какая существует классификация «необычных видов спорта»? 3. Какие необычные соревнования проводятся в России? 4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?

	<p>5. Зачем проводятся такие необычные соревнования?</p> <p>6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?</p>
13.	<p>1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.</p> <p>2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».</p> <p>3. Какие современные оздоровительные системы физических вы знаете?</p> <p>4. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?</p> <p>5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.</p>
14.	<p>1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.</p> <p>2. Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.</p> <p>4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.</p> <p>5. Мотивация выбора видов двигательной активности</p> <p>6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.</p> <p>7. Самостоятельные занятия лыжным спортом.</p> <p>8. Самостоятельные занятия спортивными играми.</p> <p>9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.</p> <p>10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).</p>
15.	<p>1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?</p> <p>2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями обучающийся может собрать при помощи самоконтроля?</p> <p>3. Какие существуют виды диагностики?</p> <p>4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?</p> <p>5. Каково содержание педагогического контроля?</p> <p>6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?</p> <p>7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?</p> <p>8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.</p>
16.	<p>1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?</p> <p>2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?</p> <p>3. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?</p> <p>4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.</p> <p>5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?</p> <p>6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.</p> <p>7. Дайте определение понятию толерантности.</p> <p>8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые обучающимся и болельщикам среди обучающихся, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.</p>
17.	<p>1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?</p> <p>2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.</p> <p>3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы</p>

	<p>знаете?</p> <p>4. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?</p> <p>5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.</p> <p>6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.</p>
18.	<p>1. Историческая справка и современное представление о ППФП.</p> <p>2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.</p> <p>3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.</p> <p>4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся.</p> <p>5. Система контроля ППФП обучающихся на примере вашей специальности.</p> <p>6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.</p> <p>7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.</p> <p>8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.</p> <p>9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.</p> <p>10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.</p> <p>11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.</p> <p>12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.</p> <p>13. Дополнительные средства повышения работоспособности.</p> <p>14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p>

7.3. Вопросы к зачету

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Костно-мышечная система. Влияние на неё физических нагрузок.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания обучающихся в вузе
4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
5. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? Чем награждались победители олимпийских игр древности? С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.
8. Какие организации включает в себя олимпийское движение? Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
9. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад? В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
10. Какие средства используются лечебной физической культурой?
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
14. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.

15. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
19. Формы лечебной физической культуры.
20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
21. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
23. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику?
24. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
25. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультминутки.
26. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
27. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
28. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
30. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
32. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
33. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
34. Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
36. Как действуют физические упражнения на организм человека?

7.4. Таблица соответствия компетенций, критериев оценки их освоения и оценочных средств

Индекс компет енции	Расшифровка компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочное средство
ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональ ные и культурные различия	Знать методические основы физического воспитания, основы совершенствования физических качеств и свойств личности. Уметь поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями в коллективе; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	Вопросы к зачёту №1-21, 31, 32. Устный опрос на практических занятиях по темам 4, 15, 14.
ОК-8	Способность использовать методы и	Знать принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, способы контроля и оценки физического	Вопросы к зачёту № 14, 21-30, 33-36.

средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	развития и физической подготовленности. Уметь придерживаться здорового образа жизни. Владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности	Устный опрос на практических занятиях по темам 17, 18.
---	---	--

И т. д.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале основные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При подготовке к семинарам по лекциям, имеющим практико-методическую направленность, необходимо подготовиться к демонстрации, например: при изучении темы 15 - методики контроля или самоконтроля самочувствия, при изучении темы 10 – показать разметку площадки в спортзале для игровых видов спорта, и т.д.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <http://dic.academic.ru>.

При подготовке к зачёту необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. В каждом билете на зачёте содержится два вопроса.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Основная литература

Абзалов, Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.) федер. ун-т".?Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб).?

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с
<http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС "Знаниум")

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=443255>(ЭБС "Знаниум")

Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448с.

<http://znanium.com/bookread.php?book=495887> (ЭБС "Знаниум")

Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С.Шалавина, Г.И.Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с.

http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000635.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Б.м.: Б.и., Б.г.?Загл. с экрана.?Для 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го, 10-го семестров.?Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ.?

http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

9.2. Дополнительная литература

Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО "Новое знание", 2010. - 104 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Воробьева И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязузов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязузов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Д.В.Спасов. Подготовка судей-секретарей по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. - Казань: КФУ, 2014. - 26 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000539.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Садыкова А.М. О воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе со студентами Казанского федерального университета. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев, Т.С.Власова, А.Е.Петров. //Материалы международной науч.-практ. конф, посв. 50-летию каф. физич. воспит. и спорта ВлГУ: «Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки», 13-14 декабря 2014г. – Владимир: ВлГУ, 2014. – С.229-231.

Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с.

<http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198>

Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с.

<http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>

Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан.ун-т, 2015. – 35 с.

<http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32199>

Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на «растяжку». Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 41 с.

<http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000988.pdf

Салахияев Р.Р. «История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахияев, Е.В. Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2015, – 88 с.

http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000974.pdf

Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно-методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова – Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. – 44с.

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-КаРС_001170.pdf

Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кошцев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. – 28 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf

9.3. Интернет-ресурсы:

№ п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Казанский (Приволжский) федеральный университет	http://www.kpfu.ru/
2.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisu.net
3.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4.	Комитет физической культуры и спорта г. Казани	http://www.kzn.ru/page164.htm
5.	Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани	http://kazan2013.ru/
6.	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
7.	Лига студентов РТ	http://liga.tatarstan.ru/
8.	МФСО «Буревестник» РТ	http://burevestnik.tatarstan.ru/
9.	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
10.	ЭБС «Знаниум»	http://znanium.com/bookread.php?
11.	ЭР ЭБ НБ КФУ	http://libweb.ksu.ru/ebooks/
12.	Научная электронная библиотека eLIBRARY	http://www.elibrary.ru/
13.	Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru/
14.	Научный портал «Теория. Ру»	http://www.teoriya.ru/
15.	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	http://www.teoriya.ru/journals/
16.	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot/
17.	Международный олимпийский комитет	http://www.olympic.org/
18.	Международный паралимпийский комитет	http://www.paralympic.org/
19.	Международные спортивные федерации	http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
20.	Международная ассоциация спортивной информации	http://www.iasi.org/
21.	Российский олимпийский комитет	http://www.olympic.ru/
22.	Ссылки на центры спортивной информации.	http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm
23.	«Я иду на урок физкультуры», сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»	http://spo.1september.ru/urok/
24.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.	http://lib.sportedu.ru/
25.	Институт спортивной науки	http://www.gssiweb.com/
26.	Наука о тренерской работе (Abstracts)	http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
27.	Энциклопедия по видам спорта	http://www.infosport.ru/sp/
28.	Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке	http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
29.	НИИ Спорта Российского государственного	http://science.sportedu.ru/

	университета физической культуры, спорта и туризма	
30.	Ежедневные новости спорта	http://news.sportbox.ru/
31.	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Принтер и ксерокс для создания раздаточных материалов.

Аудитория или спортивный зал с трибунами вместимостью более 200 человек. Мультимедийная аудитория (желательна). Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также трибуны преподавателя, конференц-микрофона, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в ЭР ЭБ НБ КФУ доступ к которой предоставлен обучающимся. ВЭР ЭБ НБ КФУ представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭР ЭБ НБ КФУ обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 12.03.04 «Биотехнические системы и технологии».

Автор(ы): Касатова Л.В., Фазлеева Е.В.

Рецензент(ы): Арсланова Т.Л.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта 4.12.2015 г.